

# 食育だより No. 3

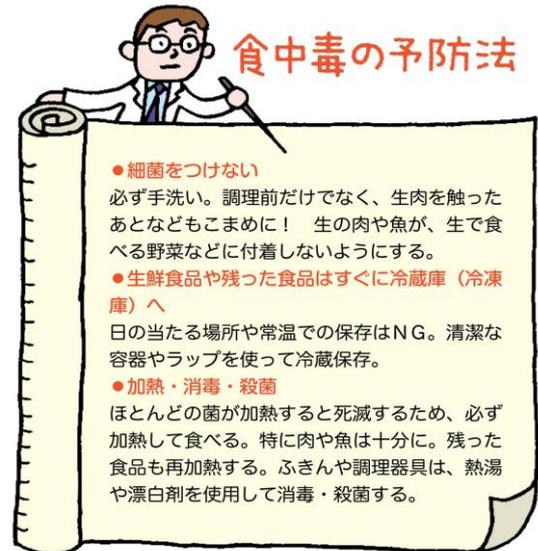
2023年6月1日 みなみひの保育園

季節の変わりめで体力が落ちてくる梅雨に入ります。この時期は食中毒に注意しましょう。菌が増えても、食品の味や風味に気づかずに食べてしまいがちです。①しっかりと加熱②できたらすぐに食べる③冷蔵庫で保存するなど、食品管理に気を付けてください。

## 栄養素は「チームプレイ」

### ～組み合わせないと栄養素は働かない～

炭水化物、タンパク質、脂質、それにビタミン・ミネラルが数十種類あります。「栄養バランスが大切」とよく言われるのは、栄養素は1つだけでは機能せず、助け合って働くからです。1つの食品ですべての栄養素を含んでいる食品はありません。穀類などがエネルギーになるためにはビタミンB群などの助けがあるので、朝ごはんにはパンだけを食べても、午前中の集中力は続きません。パンとビタミンBを含むおかずを食べることが必要です。栄養素が体の中できちんと機能するためには1・2・3・4群から、食品をバランスよくそろえましょう。



## 夏野菜の苗を植えました

幼児クラスではGW明けから夏野菜の栽培も始めました！各クラス育てたい野菜を話し合い、3歳児たんぼぼ組はすいかとゴーヤ、4歳児すみれ組はとうもろこしとすいかとピーマン、5歳児ひまわり組はとうもろこしとすいかとかぼちゃとさつまいもに決めました。

ひまわり組の子ども達は用務員さんと一緒に土作りから始め、たんぼぼ・すみれ組の子ども達はひまわり組の子ども達から土を分けてもらいました。その後クラスごとに用務員さんにコツを教してもらいながら野菜の苗をプランターに植えました。

引き続き水やりや観察を通して収穫に向けて期待感を持てるような関わりをしていきたいです。子ども達も職員も夏野菜の成長をととても楽しみにしています♪



### ☆今月のお誕生日メニュー☆

- ・ふりかけごはん
  - ・かたつむりハンバーグ
  - ・ブロッコリーと人参のグラッセ
  - ・味噌汁
  - ・メロン
- おやつ
- ・カエル蒸しパン